Manuel de démarrage rapide de la Forerunner® 10

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Présentation de l'appareil

Avant d'utiliser la Forerunner pour la première fois, prenez le temps de vous familiariser avec les fonctions disponibles.

Interface à quatre touches : vous permet d'accéder rapidement aux fonctions de la Forerunner.

REMARQUE : certaines touches ont plus d'une fonction (page 1).

Chrono : enregistre votre temps, votre distance, votre allure et les calories brûlées lorsque vous courez (page 1).

Chrono d'intervalle de course/marche : vous permet d'utiliser, à intervalles réguliers, des pauses de marche chronométrées pendant une session d'entraînement de course ou de marche (page 1).

Virtual Pacer™ : vous aide à maintenir votre allure en vous alertant lorsque vous courez trop vite ou trop lentement (page 2).

Auto Lap® : marque un circuit après chaque mile ou kilomètre. Cette fonction est activée par défaut (page 2).

Auto Pause® : met le chrono en pause lorsque vous vous arrêtez (page 2).

Clip de chargement : permet de charger la Forerunner à l'aide de votre ordinateur (page 2).

Touches

①		Allumez l'appareil. Activez le rétroéclairage.
②		Démarrez et arrêtez le chrono. Sélectionnez l'élément en surbrillance dans le menu.
③	▽	Passez à l'élément suivant dans le menu. Passez à la page de données suivante lorsque le chrono est en marche.
④		Revenez en arrière sans faire de sélection.

Prêt... Partez !

L'appareil est fourni partiellement chargé. Vous devrez peut-être recharger l'appareil (page 2) avant d'aller courir.

REMARQUE : l'appareil s'allume automatiquement lorsque la batterie se recharge. Si vous ne chargez pas l'appareil avant d'aller courir, maintenez la touche enfoncée pour mettre l'appareil sous tension.

1. Sélectionnez .
2. clignote pendant que l'appareil recherche votre position.

   Une fois que l'appareil a trouvé votre position, s'affiche en continu.
3. Sélectionnez **Démarrer** pour lancer le chrono.

   Lorsque le chrono est activé, il enregistre votre temps ①, votre distance ②, les calories brûlées ③ et votre allure ④.

   ASTUCE : sélectionnez ▽ pour afficher les calories brûlées et votre allure.
4. Sélectionnez pour arrêter le chrono une fois votre course terminée.
5. Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chrono.
   - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chrono à zéro. Vous pouvez maintenant télécharger votre course vers Garmin Connect™ (page 1).
   - Sélectionnez **Ignorer** pour supprimer la course.

Utilisation de Garmin Connect

Vous pouvez télécharger toutes vos données d'activité vers Garmin Connect pour obtenir une analyse complète. Avec Garmin Connect, vous pouvez afficher une carte de votre activité et partager vos activités avec vos amis.

1. Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
2. Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Utilisation des intervalles de course et de marche

REMARQUE : vous devez configurer la fonction Course/Marche avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

1. Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Course/Marche** > **Activer**.
2. Définissez le temps de course pour chaque intervalle.
3. Définissez le temps de marche pour chaque intervalle.

4 Prêt... Partez !

Une fois la fonction Course/Marche activée, elle est utilisée chaque fois que vous allez courir, sauf si vous la désactivez ou si vous activez Virtual Pacer (page 2).

Virtual Pacer

Virtual Pacer est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à améliorer vos performances en vous encourageant à courir à la vitesse que vous avez définie.

Course avec un Virtual Pacer

REMARQUE : vous devez configurer un Virtual Pacer avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

1 Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Virtual Pacer**.

2 Sélectionnez **Activer** ou **Modifier l'allure** pour définir l'allure.

3 Entrez votre allure.

Après avoir activé le Virtual Pacer, il est utilisé chaque fois que vous allez courir sauf si vous le désactivez ou si vous activez la fonction Course/Marche (page 1).

Utilisation de Auto Lap

Vous pouvez configurer votre appareil pour utiliser Auto Lap, qui marque automatiquement un nouveau circuit à chaque kilomètre (mile) parcouru, ou marquer les circuits manuellement. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

1 Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Circuits**.

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Auto Lap** > **Activer** pour utiliser Auto Lap.
- Sélectionnez **Touche Lap** > **Activer** pour utiliser ⮌ pour marquer un circuit pendant une activité.

3 Prêt... Partez ! (page 1).

Interruption automatique de votre course

Vous pouvez utiliser Auto Pause pour mettre le chrono automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres endroits où vous devez vous arrêter.

REMARQUE : le temps de pause n'est pas enregistré dans votre historique.

Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Auto Pause** > **Activer**.

Chargement de l'appareil

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1 Branchez le câble USB à un port USB libre de votre ordinateur.

2 Alignez les bornes du chargeur avec les contacts situés à l'arrière de l'appareil, puis appuyez sur le chargeur jusqu'à ce qu'un déclic se produise.

3 Chargez complètement l'appareil.

Réinitialisation de votre appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser.

1 Maintenez ⏻ enfoncé pendant au moins 15 secondes.

2 Maintenez ⏻ enfoncé pendant une seconde pour mettre l'appareil sous tension.

Téléchargement du manuel d'utilisation

Vous pouvez obtenir la dernière version du manuel d'utilisation sur Internet.

1 Rendez-vous sur le site www.garmin.com/support.

2 Sélectionnez **Manuals**.

3 Suivez les instructions à l'écran pour sélectionner votre produit.

Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin®.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur le site http://my.garmin.com.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taïwan (République de Chine)

Garmin® et le logo Garmin sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis d'Amérique et dans d'autres pays. Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, Garmin Connect™ et Virtual Pacer™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elle ne peut être utilisée sans l'autorisation expresse de Garmin.

МП02

© 2012–2013 Garmin Ltd. ou ses filiales